

PREFACIO

Todos hablamos con nosotros mismos. Pero a veces no nos escuchamos. Lo que nos decimos a nosotros mismos tiene un gran efecto en cómo actuamos y en cómo nos sentimos.

Cuando nos decimos las cosas correctas, nos sentimos y actuamos bien. Cuando nos decimos las cosas incorrectas a nosotros mismos, actuamos y nos sentimos mal.

Cuando usamos nuestra "*autoprogramación negativa*" nos hacemos infelices. Cuando usamos nuestra "*autoprogramación Positiva*", somos felices y nos llevamos bien con los demás.

Quizá encuentres esto difícil de creer: La mayoría de la gente piensa que, *es lo que les pasa*, lo que ocasiona que actúen o se sientan de la manera que lo hacen.

Esto es cierto especialmente cuando no escuchan lo que se están diciendo a sí mismos.

Pero veamos algunos ejemplos:

- Guillermo levanta su mano para responder a una pregunta de la maestra. Ella nombra a otro estudiante. Guillermo se siente enojado y deja caer su libro en el escritorio.
- Mary levanta su mano para responder a la pregunta de la maestra. La maestra llama a otro estudiante. Mary se siente triste y desganada. Las lágrimas comienzan a correr por sus ojos.
- Carlos levanta su mano para contestar a la pregunta de la maestra. Ella nombra a otro estudiante. Carlos se siente desilusionado. El toma su libro de texto y continúa leyendo su tarea.

En estos ejemplos a los tres estudiantes les pasó lo mismo - la maestra no los llamó a contestar, pero todos ellos reaccionaron diferente.

Si preguntamos por qué Guillermo se enojó, probablemente él diría que fue porque la maestra no le pidió contestar. Si le preguntamos a Mary qué la hizo sentir tan triste, ella probablemente diría que fue porque la maestra no le pidió contestar.

¿Pero cómo los dos pueden estar en lo correcto? No pueden, por supuesto. Qué es lo que *realmente* los está haciendo sentir y actuar de esa manera?

Es lo que se están diciendo a sí mismos; y ellos están reaccionando de diferente manera porque se están diciendo cosas diferentes a sí mismos.

Si Guillermo se escuchase a sí mismo, podría oírse decir cosas como: "ella piensa que soy demasiado tonto para conocer la respuesta" o "Ella me está castigando por algo que yo no hice" o "Ella está tratando de avergonzarme enfrente de la clase". Si tú usaras esa clase de autoprogramación negativa, estarías enojado también.!

Mary, por otro lado, pudo haberse dicho a sí misma, "Soy demasiado tonta para dar una buena respuesta" o "Ella está tratando de evitar que me vea estúpida en frente de la clase" o "Ella sabe que no puedo hacer nada bien". Esa clase de autoprogramación negativa pondría a cualquiera triste.

Y qué pasa con Carlos, que reaccionó tan calmadamente ante la misma situación? Qué se pudo haber dicho a sí mismo. Quizás se dijo a sí mismo algo por el estilo: "La maestra no puede nombrar a todo el que quiera contestar" o "He sido nombrado a contestar muchas veces, es el turno de alguien más". Esta autoprogramación positiva lo ayudó a permanecer calmado.

Claro que Carlos pudo haber usado alguna autoprogramación negativa en el pasado. Pensemos que a menudo se decía a sí mismo. "Ella me está ignorando porque no le caigo bien". Pero Carlos comenzó a desafiar su autoprogramación negativa. El se preguntó a sí mismo "Cómo se yo que no le caigo bien a ella?", El no se pudo dar una buena respuesta, de manera que decidió que no usaría más esa clase de autoprogramación negativa.

Después él se preguntó a sí mismo, "de qué otra manera puedo mirar la situación"? Fue en ese momento cuando se encontró con la autoprogramación positiva. Él decidió que su autoprogramación negativa original no era la verdadera.

Pero supongamos que esa autoprogramación negativa fuera cierta, supongamos que a un maestro- o cualquiera otra persona- realmente no le cayera bien el estudiante o pensase que es un estúpido? La autoprogramación positiva aun así puede ayudar. Un estudiante entonces se podría decir a sí mismo: "Quisiera poderle caer bien a la maestra, pero no a todo el mundo le puedo caer bien". Podría igualmente decir, "Esto me ayudará a convivir con las personas a las que no les caigo bien". Esa clase de autoprogramación positiva previene que se altere.

De manera que se puede ver que la autoprogramación negativa causa sentimientos negativos. Para cambiar eso, te tienes que escuchar muy detalladamente para reconocer esa autoprogramación negativa cuando te alteras. Entonces tienes que desafiarla. Cuál es la evidencia para tenerla? Hay alguna otra manera de mirar la situación? Las respuestas a esas preguntas te ayudarán a sustituir esa autoprogramación negativa por una positiva.

Este cuaderno de trabajo te ayudará a explorar tu autoprogramación negativa y a aprender a tener una plática positiva contigo mismo.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCION	i
	
Conducta	1a: Actuar demasiado
	Independiente	
Conducta	1b: Cooperar con otros
	
Conducta	2ª: Fallar en terminar las cosas
	
Conducta	2b: Terminar las cosas
	
Conducta	3ª: Hacer las cosas fuera de
	secuencia
Conducta	3b: Hacer las cosas en secuencia
	
Conducta	4ª: Ignorar las reglas
	
Conducta	4b: Seguir las reglas
	
Conducta	5ª: Contestar preguntas sin
	pensar
Conducta	5b: Pensar antes de responder
	preguntas
Conducta	6ª: Necesitar satisfacción
	inmediata
Conducta	6b: Dejar en un segundo plano la
	satisfacción
Conducta	7ª: Ser descuidado
	
Conducta	7b: Ser ciudadano
	
Conducta	8ª: Actuar sin pensar
	

Conducta	8b: Pensar antes de actuar
	
Conducta	9ª: Distraerse fácilmente
	
Conducta	9b: Evadir distracciones
	
Conducta	10ª: Soñar despierto
	
Conducta	10b: Cómo no soñar despierto
	
Conducta	11ª: No escuchar
	
Conducta	11b: Escuchar
	
Conducta	12ª: No trabajar
	independientemente
Conducta	12b: Trabajar
	independientemente
Conducta	13ª: No seguir instrucciones
	
Conducta	13b: Seguir instrucciones
	
Conducta	14ª: Tener que ser recordado de
	hacer cosas
Conducta	14b: Hacer las cosas sin
	recordatorios
Conducta	15ª: Perder cosas
	
Conducta	15b: Mantener control de
	nuestras pertenencias
Conducta	16ª: Dándose fácil por vencido
	
Conducta	16b: Persistiendo en una difícil
	tarea
Conducta	17ª: Angustarse constantemente
	

Conducta	17b: No angustiarse
	
Conducta	19ª: No sentarse quieto
	
Conducta	19b: Sentarse quieto
	
Conducta	20ª: Hacer cosas peligrosas
	
Conducta	20b: Hacerlas con precaución
	
Conducta	21ª: Alterarse
	
Conducta	21b: Calmarse
	
Conducta	22ª: Ser destructivo
	
Conducta	22b: Ser cuidadoso con las pertenencias de otros
	
Conducta	23ª: Interrumpir a otros
	
Conducta	23b: Sin interrumpir a otros.
	
Conducta	24ª: No trabajar o jugar en calma
	
Conducta	24b: Trabajar o jugar con calma
	

INTRODUCCION

Este cuaderno de trabajo te ayudará a tener más control sobre tu conducta. Los ejercicios te ayudarán a:

1. Poner mejor atención a las demás personas
2. Pensar antes de actuar
3. Actuar de manera que no molesten a los demás

Aprenderás acerca de la autoprogramación negativa que puedes estar usando ahora. Y podrás aprender a reemplazarla por autoprogramación positiva. Usar la autoprogramación correcta es una de las cosas más importantes que puedes hacer para tener control sobre tu conducta.

Leerás y practicarás cuatro diferentes clases de autoprogramación positiva

AUTOPROGRAMARTE A TI MISMO; Recordarte a tí mismo lo que tienes que hacer es un ejemplo de instruirse a positivamente. Planear a futuro y decidir qué pasos debes seguir es otro ejemplo.

Autoprogramarte a tí mismo para no hacer alguna cosa es un ejemplo de autoprogramación negativa, Igualmente es el decirse a sí mismo que lo que tú necesitas hacer es tan fácil que no necesitas pensar tanto en ello.

FELICÍTATE A TI MISMO. Cuando has logrado algo que quisiste hacer, felicítate. Confiar en uno mismo significa decirse a uno mismo que lo haz hecho suceder por tu habilidad y esfuerzo. Aún, si no hubiera salido a la perfección, date crédito por tratar y haberlo conseguido en parte correctamente.

Cuando te digas a tí mismo que solo fue suerte, estás usando autoprogramación negativa, también si piensas que lo que hiciste era verdaderamente fácil o que la otra persona solamente fue generosa.

PREMIATE. Date una palmada en la espalda cuando hayas hecho algo bien, No esperes a que alguien mas lo haga. pero no exageres, premiate solamente por haber hecho una labor en especifico, así es la autoprogramación positiva. Cuando haces algo mal debes criticarse a ti mismo. Pero no exageres, críticate a ti mismo solamente por tu conducta no te subestimes.

CONOCIENDO LO QUE OTROS PIENSAN. Otros niños usualmente no te dicen lo que les molesta acerca de tu conducta. Sus ejemplos de autoprogramación negativa en este cuaderno de trabajo te darán la idea de lo que ellos piensan cuando tu los molestas. Su autoprogramación positiva te dará alguna idea de lo que ellos piensan cuando tu actúas diferente.

1ª: ACTUANDO DEMASIADO POR TU CUENTA

AUTOPROGRAMANDOTE

Sally sabia que no cooperaba lo suficiente con sus compañeros y que actuaba demasiado por su cuenta. Cuando un día ella tuvo que organizar una presentación para la clase con dos compañeros mas, ella pensó, "Estoy segura de que lo podré hacer esta vez"

¿Que pudo decir Sally para autoprogramarse mejor?

FELICITÁNDOTE A TI MISMO

Gail trato muy duro de cooperar cuando trabajo con uno de sus compañeros en un proyecto de arte, y lo logró. Pero cuando el proyecto fue terminado exitosamente, Gail pensó, "Tuve mucha suerte de que dio resultado esta vez."

Que se pudo haber dicho mejor Gail para felicitarse a si misma?

CRITICÁNDOTE A TI MISMO

Herb se apresuró a realizar su parte del proyecto sin consultar con su compañero de equipo. El proyecto salió mal y Herb pensó: "Nunca podré hacer nada bien."

Que pudo decir Herb para criticarse en una mejor forma?

APLICACIONES

1. Describe una situación donde tu actuaste demasiado independiente.

Que tipo de autoprogramación usaste?

Que tipo de autoprogramación pudo haber sido mejor usar?

1b: COOPERANDO CON LOS DEMAS

AUTOPROGRAMANDOTE

Le han dicho a Jack que actúa demasiado solitario y que no coopera con otros en los proyectos. Esta vez en el proyecto de Ciencias, decidió no apresurarse o adelantarse al siguiente paso sin consultar con su compañero de equipo. El sabía que no iba a ser fácil porque en las demás ocasiones el siempre se había adelantado. "Detente y habla con tu compañero de equipo después de cada paso", se dijo a si mismo. Jack recordó casi todo el tiempo lo que se había dicho y el proyecto resultó bien.

Que mas pudo decirse Jack para autoprogramarse mejor?

FELICITÁNDOTE A TI MISMO

Larry se las arreglo para cooperar con un compañero de clase durante una pequeña obra de teatro en frente de la clase. Su participación no fue precisamente perfecta, pero lo que logró, lo hizo con su propio esfuerzo. "Trate mucho más esta vez y funciono casi porque espere a que llegara mi turno. No fue solamente suerte". El se dijo a si mismo

Que mas pudo decirse Larry para felicitarse?

PREMIÁNDOTE A TI MISMO

Mary pudo participar con un compañero en un proyecto de Ciencias. "Bien por mi. Revise con mi compañera todo lo que necesitamos para el proyecto en vez de hacerlo yo misma"

Que mas se pudo haber dicho Mary para halagarse a si misma?

APLICACIONES

1. Describe una situación en la que tu pudiste cooperar con los demás.

Palomea el tipo de autoprogramación que usaste y escribe que te dijiste a ti mismo.

AUTOPROGRAMANDOTE: _____

Felicitándote a ti mismo: _____

Premiándote a ti mismo: _____

2ª: DEJAR LAS COSAS SIN TERMINAR

AUTOPROGRAMANDOTE

Brent estuvo trabajando en el periódico de la escuela y tenía un plazo para entregar el trabajo: Cuando sus amigos iban por el y lo invitaban a jugar football el les decía que sería grandioso. Brent se dijo a si mismo, "Nunca terminaré de todas maneras. Es como todo lo demás que trato de hacer. Sin llorar".

¿Que pudo decir Brent para autoprogramarse mejor?

FELICITÁNDOTE A TI MISMO

Nancy decidió entrar al concurso de Arte de la escuela. Ella estaba asustada, ya que parecía que nunca podía terminar nada. Cuando ella termino y entrego el proyecto, se dijo a si misma, "Si mi mama no me hubiera ayudado, no lo hubiese podido hacer completo".

Que se pudo haber dicho mejor Nancy para felicitarse a si misma

CRITICÁNDOTE A TI MISMO

El grupo de amigos de Elizabeth estaba poniendo un show de marionetas. Se suponía que Elizabeth debía hacer un disfraz para una marioneta

pero nunca lo termino, entonces sus amigos la corrieron del show. Elizabeth pensó: "De todas maneras no les caía bien a ellos, el no haber terminado el disfraz fue solo una excusa."

Que pudo decir Elizabeth para criticarse en una mejor forma?

APLICACIONES

2. Describe una situación donde tu dejaste las cosas sin terminar.

Que tipo de autoprogramación usaste?

Que tipo de autoprogramación pudo haber sido mejor usar?

2b: TERMINANDO LAS COSAS

AUTOPROGRAMANDOTE

Parecía que Lisa siempre empezaba proyectos pero nunca los terminaba. Ella decidió que terminaría un proyecto de arte que a ella realmente le gustaba. Ella se dijo a si misma que si trataba un poco cada día, podría terminarlo a pesar de que penso que no seria fácil porque así no hacia las cosas usualmente. Se dijo "Haré un poco cada día por tres días."

Que mas pudo decirse Lisa para autoprogramarse mejor?

FELICITÁNDOTE A TI MISMO

Bill siempre tuvo problemas terminando su tarea. Se las arreglo para terminar su tarea de matemáticas y la entregó. El pensó, "Realmente trate de no para de trabajar en mi tarea de matemáticas hasta que la termine, y lo logre">

Que mas pudo decirse Bill para felicitarse?

PREMIÁNDOTE A TI MISMO

Jason pudo terminar una tarea muy difícil. "Hice un buen trabajo, haciendo paso a paso me ayudo realmente ha hacerlo correctamente."

Que mas se pudo haber dicho Jason para halagarse a si misma?

APLICACIONES

2. Describe una situación en la que tu pudiste terminar las cosas.

Palomea el tipo de autoprogramación que usaste y escribe que te dijiste a ti mismo.

AUTOPROGRAMANDOTE: _____

Felicitándote a ti mismo: _____

Premiándote a ti mismo: _____

3ª: HACIENDO LAS COSAS SIN UNA SECUENCIA

AUTOPROGRAMANDOTE

Siempre que era el turno de Lyn para usar la computadora, terminaba presionando los botones equivocados y se saltaba pasos importantes. Cuando el maestro le dijo que ella tenía que dejar de pasar un turno, Lyn pensó, "Esta bien, lo haré perfectamente bien la próxima vez."

¿Que pudo decir Lyn para autoprogramarse mejor?

FELICITÁNDOTE A TI MISMO

Chis nunca podía esperar a que fuera su turno en la línea. Había sido enviado atrás de la línea varias veces durante la semana. Chris decidió quedarse donde estaba y quedarse callado. Cuando el guardo su lugar en la línea. El pensó, "Caray, no me metí en problemas, pero eso fue solo suerte. Estoy seguro de que seré regresado por algo de nuevo atrás de la línea."

Que se pudo haber dicho mejor Chris para felicitarse a si misma

CRITICÁNDOTE A TI MISMO

Era el turno de David de ser defensa en el juego de soccer durante el recreo. Pero el se rehusó a jugar porque el quería jugar otra posición y no seguir en el orden en el que iba. Sus amigos le dijeron que o jugaba defensa o quedaba fuera del juego. David pensó, "Soy terrible en este"

juego de todas maneras, ellos lo mas probable era que querían que renunciara”.

Que pudo decir David para criticarse en una mejor forma?

APLICACIONES

3. Describe una situación donde tu hiciste las cosas sin de secuencia.

Que tipo de autoprogramación usaste?

Que tipo de autoprogramación pudo haber sido mejor usar?

3b: HACIENDO LAS COSAS CON SECUENCIA

AUTOPROGRAMANDOTE

Kyle tenía problemas con la clase de Ciencia porque cada vez que tenía que hacer un proyecto de ciencia se saltaba al último paso y arruinaba el experimento. Él decidió irse más despacio y tratar hacerlo paso a paso de manera que pudiese llegar a la solución correcta. Él pensó, "No será fácil, especialmente si todo mundo espera que lo arruine." Su siguiente proyecto de Ciencia lo hizo paso a paso.

¿Qué más pudo decirse Kyle para autoprogramarse mejor?

FELICITÁNDOTE A TI MISMO

Sheila siempre se adelantaba a leer su libro de texto y nunca podía encontrar la lectura cuando la maestra le pedía leer la lección. Ella trató de esperar y seguir la lectura con la maestra y se dio cuenta de que sí podía seguir la lectura. Sheila pensó, "No me adelante y seguí el orden de las cosas y realmente funcionó, lo puedo hacer yo misma."

¿Qué más pudo decirse Sheila para felicitarse?

PREMIÁNDOTE A TI MISMO

Margie siempre tuvo dificultades con la química porque no seguía la secuencia correcta para hacer los experimentos. Cuando por fin ella hizo

un experimento en forma correcta, ella pensó, "Estoy satisfecha de haberme tomado mi tiempo y de haberle preguntado y pedido consejo a mi compañero de laboratorio. , hice un buen trabajo."

Que mas se pudo haber dicho Margie para halagarse a si misma?

APLICACIONES

3. Describe una situación en la que tu pudiste hacer las cosas con una secuencia.

Palomea el tipo de autoprogramación que usaste y escribe que te dijiste a ti mismo.

AUTOPROGRAMANDOTE: _____

Felicitándote a ti mismo: _____

Premiándote a ti mismo: _____

4ª: IGNORANDO LAS REGLAS

AUTOPROGRAMÁNDOSE

Cuando el salón de Robbie tuvo una maestra sustituta, todos los niños le dijeron que Robbie siempre estaba rompiendo las reglas y que causaba muchos problemas. Robbie pensó: "Yo les demostrare, voy a obtener un premio por ser el mejor alumno el día de hoy."

¿Que pudo decir Robbie para autoprogramarse mejor?

FELICITÁNDOSE A TI MISMO

Marty pudo seguir las reglas cuando hubo recreo en el salón por causa de la lluvia. Cuando la maestra le hizo un halago, ella pensó, "Lo he escuchado decir eso mismo a todos los demás niños. Solo fue suerte el que ella me viera estar callada."

Que se pudo haber dicho mejor Marty para felicitarse a si misma

CRITICÁNDOSE A TI MISMO

Francie siempre hablaba en los pasillos de camino a comer el almuerzo. Cuando la maestra la mandó al final de la línea, ella pensó, "La maestra me odia"

Que pudo decir Francie para criticarse en una mejor forma?

APLICACIONES

4. Describe una situación donde tú ignoraste las reglas.

Que tipo de autoprogramación usaste?

Que tipo de autoprogramación pudo haber sido mejor usar?

4b: RESPETANDO LAS REGLAS

AUTOPROGRAMANDOTE

Tricia siempre hablaba durante la clase y no seguía las reglas. Toda la clase se enojaba con ella porque perdían tiempo de recreo por sus faltas. Tricia decidió tratar de permanecer callada por cinco minutos a la vez pero pensó, "Será difícil porque tengo tanto que decir. Me tengo que concentrar realmente." La primer vez que ella trató, estuvo callado por cuatro minutos.

Que mas pudo decirse Tricia para autoprogramarse mejor?

FELICITÁNDOTE A TI MISMO

Robbie tuvo una maestra sustituta y trató fuertemente en seguir las reglas del salón. Cuando la maestra sustituta le comento lo bien portado que había sido. Robbie se dijo a si mismo, "Realmente puedo seguir las reglas si trabajo duro en recordarlas."

Que mas pudo decirse Robbie para felicitarse?

PREMIÁNDOTE A TI MISMO

Usualmente Chris terminaba haciendo lagartijas en el gimnasio porque no podía seguir las reglas. El decidió escribirlas y leerlas una y otra vez hasta que las pudiese seguir. Cuando por fin tuvo éxito durante la clase de gimnasia el pensó, "Lo logré!, tuve en mente las reglas y las pude seguir, buen trabajo!"

Que mas se pudo haber dicho Chris para halagarse a si misma?

APLICACIONES

4. Describe una situación en la que tu pudiste respetar las reglas.

Palomea el tipo de autoprogramación que usaste y escribe que te dijiste a ti mismo.

AUTOPROGRAMANDOTE: _____

Felicitándote a ti mismo: _____

Premiándote a ti mismo: _____

5ª: CONTESTANDO PREGUNTAS SIN PENSAR ANTES

AUTOPROGRAMANDOTE

Kelly siempre contestaba a las preguntas que se hacían en clase estuvieran sus respuestas bien o mal. Cuando Kelly decidió tomarse su tiempo y tratar de contestar correctamente, y aun así contesto mal. Ella pensó: "Es más fácil no preocuparse y solo contestar las preguntas. De todas maneras nunca voy a responder correctamente."

¿Que pudo decir Kelly para autoprogramarse mejor?

FELICITÁNDOTE A TI MISMO

Chuck trató muy duro no gritar las respuestas en la clase. Cuando logró no contestar en dos clases seguidas, Chuck pensó, "Esta es solo una

racha de suerte. Se que dentro de un rato comenzaré a hablar y terminaré en problemas.”

Que se pudo haber dicho mejor Chuck para felicitarse a si misma

CRITICÁNDOTE A TI MISMO

Alex siempre contestaba las preguntas en la clase de matemáticas sin pensar en las respuestas. Cuando todo el mundo se reía de el, el pensaba, “soy tan estúpido. Nunca podré responder correctamente.”

Que pudo decir Alex para criticarse en una mejor forma?

APLICACIONES

5. Describe una situación donde tú respondiste alguna pregunta sin pensarla antes.

Que tipo de autoprogramación usaste?

Que tipo de autoprogramación pudo haber sido mejor usar?

5b: PENSANDO ANTES DE CONTESTAR PREGUNTAS

AUTOPROGRAMANDOTE

Jackson siempre estaba seguro que el tenia la respuesta para todo. De manera que cuando la maestra le preguntaba algo, el solo gritaba la respuesta. El se puso a pensar, "En realidad necesito pensar en la mejor respuesta antes de contestar sin pensar, me siento tonto cuando grito la respuesta equivocada." En las siguientes ocasiones él solo grito la respuesta equivocada una vez.

Que mas pudo decirse Jackson para autoprogramarse mejor?

FELICITÁNDOTE A TI MISMO

Tom sabia que si el gritaba la respuesta sin pensarla antes una vez mas, tendría serios problemas con su maestra. Tom trato arduamente de levantar su mano y contestar solamente cuando se le llamara. Su esfuerzo dio resultado

Que mas pudo decirse Tom para felicitarse?

PREMIÁNDOTE A TI MISMO

Usualmente Chris terminaba haciendo lagartijas en el gimnasio porque no podía seguir las reglas. El decidió escribirlas y leerlas una y otra vez hasta que las pudiese seguir. Cuando por fin tuvo éxito durante la clase de gimnasia el pensó, "Lo logré!, tuve en mente las reglas y las pude seguir, buen trabajo!"

Que mas se pudo haber dicho Chris para halagarse a si misma?

APLICACIONES

5. Describe una situación en la que tu pudiste pensar antes de responder.

Palomea el tipo de autoprogramación que usaste y escribe que te dijiste a ti mismo.

AUTOPROGRAMANDOTE: _____

Felicitándote a ti mismo: _____

Premiándote a ti mismo: _____

6º: NECESITANDO SATISFACCION INMEDIATA

AUTOPROGRAMANDOTE

Miguel trajo sus juguetes de cumpleaños a la escuela y jugó con ellos toda la mañana, constantemente revisaba la bolsa de sus juguetes para asegurarse de que todos estaban ahí. Cuando su maestra el pidió que se estuviera en su asiento, el pensó, "No me puedo estar sin hacer nada. Tengo que tener mis juguetes, ella no debería esperar que yo me este quieto, de todas maneras siempre estoy en problemas."

¿Que pudo decir Miguel para autoprogramarse mejor a el mismo?

FELICITÁNDOTE A TI MISMO

Kathy estaba muy sedienta cuando regresó al salón después de la clase de gimnasia. Ella quería tomar algo de inmediatamente pero trato de esperar su turno en silencio. Cuando la maestra la dejó ir primero, Kathy pensó, "La maestra sólo me esta dejando ir para que yo no empuje a los demás. Deberás que nunca tengo suerte!".

Que se pudo haber dicho mejor Kathy para felicitarse a si misma

CRITICÁNDOTE A TI MISMO

Nikki comenzó a llorar en clase porque su maestra no le dio de inmediato la estrella que ella se había ganado por buena conducta. Nikki no quería tener que esperar y se dijo a si mismo. "Probablemente nunca me de mi estrella. La maestra probablemente solo me mintió para que yo hiciera mi tarea."

Que pudo decir Nikki para criticarse en una mejor forma?

APLICACIONES

6. Describe una situación donde tú necesitaste satisfacción inmediata

Que tipo de autoprogramación usaste?

Que tipo de autoprogramación pudo haber sido mejor usar?

6b: DEJANDO EN SEGUNDO TERMINO LA SATISFACCION INMEDIATA

AUTOPROGRAMANDOTE

En la clase de Tammy, al final del día, la maestra repartía premios, que usualmente eran estrellas. Tammy no podía esperar su turno así que estuvo insistiéndole a la maestra durante todo el día hasta que la maestra le dijo que no le iba a dar ninguna estrella. Tammy penso, "Tendré que aprender a dejar de insistir tanto o si no nunca tendré

nada. Si tan solo me pudiera concentra en algo diferente de manera que no piense en esto, espero que funciones." Tammy logro controlarse todo el día y no molestar a la maestra en todo el día.

Que mas pudo decirse Tammy para autoprogramarse mejor?

FELICITÁNDOTE A TI MISMO

La maestra le prometió a Tracy unas papas fritas si le ayudaba a limpiar el salón después de clases. Su maestra estaba hablando con alguien mas y no pudo conseguir las papas. En vez de interrumpir a la maestra, como usualmente hacía, Tracy se sentó y trató de esperar pacientemente a la maestra, la cual estaba realmente contenta con Tracy. Tracy pensó, "lo puedo hacer si yo lo deseo, no fue fácil, pero lo logre hacer por mi misma."

Que mas pudo decirse Tracy para felicitarse?

PREMIÁNDOTE A TI MISMO

Bob supo que su maestra se comenzaba a enojar con el por haber preguntado por su tiempo en la computadora, que por cierto se había ganado. Bob decidió tratar de no preguntar y esperar a que la maestra lo pudiera ayudar. Cuando su maestra lo premio por su espera, Bob pensó, "Hice un buen trabajo esperando aunque fue difícil."

Que mas se pudo haber dicho Bob para halagarse a si misma?

APLICACIONES

6. Describe una situación en la que tu pudiste dejar en segundo termino la satisfacción inmediata.

Palomea el tipo de autoprogramación que usaste y escribe que te dijiste a ti mismo.

AUTOPROGRAMANDOTE: _____

Felicitándote a ti mismo: _____

Premiándote a ti mismo: _____

7ª: SER DESCUIDADO

AUTOPROGRAMANDOTE

Sherry tenía que terminar su lectura antes de salir a receso. De manera que leyó realmente demasiado rápido y contesto demasiado rápido las respuestas a las preguntas. La maestra la llamo al final de la clase y le dijo que había leído mal las instrucciones de la lectura y que lo tenía que

hacer de nuevo. "Lo puedo arreglar realmente fácil. No hay ningún problema. Y después podré irme al receso."

¿Que pudo decir Sherry para autoprogramarse mejor a ella misma?

FELICITÁNDOTE A TI MISMO

Alan usualmente tiraba la leche en la cafetería. El trataba realmente de concentrarse y no tirar su leche o la de los demás. Durante todo el tiempo mantuvo sus manos debajo de la mesa. Nada se tiro y Alan pensó, " No tire nada, tuve mucha suerte. Los demás niños se tomaron su leche muy rápido y no tuve que tirara la leche de nadie.

Que se pudo haber dicho mejor Alan para felicitarse a si misma

CRITICÁNDOTE A TI MISMO

Robbie siempre parecía derramar todo tipo de cosas a la hora del lunch. Despues de haber derramado la leche por tercera vez en una semana, el prefecto le dijo que el la tenía que limpiar. Robbie penso, "Soy tan torpe, no puedo terminar de comer sin haber tirado algo."

Que pudo decir Robbie para criticarse en una mejor forma?

APLICACIONES

7. Describe una situación donde tú fuiste descuidado.

Que tipo de autoprogramación usaste?

Que tipo de autoprogramación pudo haber sido mejor usar?

7b: SER CUIDADOSO

AUTOPROGRAMANDOTE

Zach comenzó rápidamente con su tarea de matemáticas, pero se detuvo un poco y descubrió que estaba en la página equivocada. "Bien hecho Zach!" Se dijo a si mismo, "Me tomo algún tiempo en darme cuenta de mi descuido, estoy mejorando en ser mas cuidadoso con mi trabajo."

Que mas pudo decirse Zach para autoprogramarse mejor?

FELICITÁNDOTE A TI MISMO

Por lo regular John era usualmente el primero que terminada con sus tareas, y usualmente era porque no las hacia con cuidado y se apresuraba lo mas que podía. Un día John se tomo su tiempo y trabajo lentamente y descubrió que podía cometer menos errores. John pensó, " Si trabajo un poco mas despacio, lo puedo lograr."

Que mas pudo decirse John para felicitarse?

PREMIÁNDOTE A TI MISMO

Katie siempre tenia que volver a hacer la proba de gramática por errores de descuido. Ella sabia que se apresuraba demasiado porque siempre le sobraba tiempo después de terminar el examen. Katie decidió hacer el examen mas despacio, lo que resulto en calificación mas alta. Katie penso, "Lo puedo hacer si pongo mas cuidado, bien por mi."

Que mas se pudo haber dicho Katie para halagarse a si misma?

APLICACIONES

7. Describe una situación en la que tu pudiste ser más cuidadoso.

Palomea el tipo de autoprogramación que usaste y escribe que te dijiste a ti mismo.

AUTOPROGRAMANDOTE: _____

Felicitándote a ti mismo: _____

Premiándote a ti mismo: _____

8ª: ACTUANDO SIN PENSAR

AUTOPROGRAMANDOTE

Tom estaba en segunda base en el juego de baseball de la clase de gimnasia, cuando vio a su amigo darle a la pelota, el se adelanto y corrió a tercera base sin pensar que pudo haber sido foul. Lo cual sucedió y Tom quedó fuera, el penso, "Yo se que debía esperara a saber si la bola iba a ser lo que yo quería. No puedo tomar las decisiones correctas, después de hoy nadie me va a querer en su equipo."

¿Que pudo decir Tom para autoprogramarse mejor a si mismo?

FELICITÁNDOTE A TI MISMO

Janie le pego a la pelota y comenzó a correr a la calle, pero derrepente se paro, su mama le dijo que estaba feliz de que ella pensara las cosas antes de hacer algo que podría ser peligroso. Janie se dijo a si misma:

"Probablemente hubiera corrido hacia la calle pero estaba demasiado cansada."

Que se pudo haber dicho mejor Janie para felicitarse a si misma

CRITICÁNDOTE A TI MISMO

Tina vio que un amigo de ella estaba cruzando la cera y comenzó a correr hacia el, cuando un carro casi la atropella, ella se dijo a si misma, "caray, fue realmente tonto lo que hice, nadie mas es tan estúpida como yo."

Que pudo decir Tina para criticarse en una mejor forma?

APLICACIONES

8. Describe una situación donde tú actuaste sin pensar.

Que tipo de autoprogramación usaste?

Que tipo de autoprogramación pudo haber sido mejor usar?

8b: PENSAR ANTES DE ACTUAR

AUTOPROGRAMANDOTE

El camión de la escuela estaba por llegar y Jenny salió corriendo tras de el. El piso estaba resbaloso y sus pies se mojaron, Jenny se detuvo un momento y pensó, "no puedo correr así cuando el piso esta resbaloso, quizás no pudiera detenerme cuando el camión se detenga. Cada vez mejoro mas en pensar antes de actuar."

Que mas pudo decirse Jenny para autoprogramarse mejor?

FELICITÁNDOTE A TI MISMO

Michelle invito a un grupo de amigos a su casa después de preguntarle a su mama, su madre dijo que si y Michelle penso, "Ella apreciara el esfuerzo que hice de preguntarle antes de invitar a mis amigos."

Que mas pudo decirse Michelle para felicitarse?

PREMIÁNDOTE A TI MISMO

George siempre hacia las cosas sin pensar en las consecuencias, cuando terminaba en detención por su mala conducta decidió pensar en lo que había hecho y se encontró a si mismo en menos problemas que antes. "Bien hecho, encontré la forma de mantenerme alejado del problema", penso George.

Que mas se pudo haber dicho George para halagarse a si misma?

APLICACIONES

8. Describe una situación en la que tu pudiste pensar antes de actuar.

Palomea el tipo de autoprogramación que usaste y escribe que te dijiste a ti mismo.

AUTOPROGRAMANDOTE: _____

Felicitándote a ti mismo: _____

Premiándote a ti mismo: _____

9ª: DISTRAERSE CON FACILIDAD

AUTOPROGRAMANDOTE

Brandon siempre fue distraído en la clase. Cuando su maestra le dijo que se concentrara, él pensó. "Ella tiene razón, sé que si realmente pongo atención en mi trabajo puedo hacerlo sin ningún problema."

¿Que pudo decir Brandon para autoprogramarse mejor a el mismo?

FELICITÁNDOTE A TI MISMO

Jamie termino su trabajo a tiempo. Cuando la maestra la felicito por no haberse distraído, Jamie pensó " Termine a tiempo solo porque los demás estaban concentrados trabajando también."

Que se pudo haber dicho mejor Jamie para felicitarse a si misma

CRITICÁNDOTE A TI MISMO

Cada vez que alguien decía algo en clase, Justin volteaba a ver que era lo que sucedía, entonces, cuando no termino su trabajo y por lo tanto no pudo salir a receso, él pensó, "Simplemente no puedo trabajar con tantas distracciones, nunca lo lograré."

Que pudo decir Justin para criticarse en una mejor forma?

APLICACIONES

9. Describe una situación donde tú te hayas distraído fácilmente.

Que tipo de autoprogramación usaste?

Que tipo de autoprogramación pudo haber sido mejor usar?

9b: EVITANDO DISTRACCIONES

AUTOPROGRAMANDOTE

Durante la clase de Matemáticas, Jason siempre se distraía con el niño que se sentaba a un lado de él. Jason pensó, "Estoy tan mal en matemáticas porque no puedo poner atención en lo que hago que voy a tratar de no escuchar lo que el niño de a lado dice." Jason trató y en realidad logro hacer mucho mas trabajo que lo que usualmente hacía.

Que mas pudo decirse Jason para autoprogramarse mejor?

FELICITÁNDOTE A TI MISMO

Cada vez que Daniel escuchaba a alguien hablar, miraba a su alrededor y dejaba de hacer su trabajo y por eso nunca terminaba nada. Daniel decidió no voltear por ningún motivo sin importar lo que cualquiera estuviese diciendo. Ella pensó, " fui capaz de hacerlo porque seguí una regla muy simple."

Que mas pudo decirse Daniel para felicitarse?

PREMIÁNDOTE A TI MISMO

Un compañero de clase de Ben insistía en seguir hablando, sin embargo Ben trato de ignorarlo. Cuando la maestra de Ben lo felicito por el buen trabajo que hizo, Ben se dijo a si mismo, " Hice un buen trabajo poniendo atención a mi propio trabajo en vez de mirar el de los demás."

Que mas se pudo haber dicho Ben para halagarse a si misma?

APLICACIONES

9. Describe una situación en la que tu pudiste evitar distracciones.

Palomea el tipo de autoprogramación que usaste y escribe que te dijiste a ti mismo.

AUTOPROGRAMANDOTE: _____

Felicitándote a ti mismo: _____

Premiándote a ti mismo: _____

10ª: SOÑANDO DESPIERTO

AUTOPROGRAMANDOTE

A Sean le gustaba mucho mirar hacia la ventana y soñar despierto en ser un gran jugador de football. La mitad del tiempo, no sabia ni la mitad de lo que estaba pasando en su salón. Cuando sus amigos se comenzaron a burlar de el, Sean pensó: "Como podré dejar de soñar despierto si todo lo que quiero es jugar football, es demasiado difícil de hacer."

¿Que pudo decir Sean para autoprogramarse mejor a el mismo?

FELICITÁNDOTE A TI MISMO

Kyle trato de no soñar despierto mientras estuvo en la escuela, y ya que escucho la clase de ciencias, pudo realizar bien su tarea, pero pensó, "lo pude lograr solamente porque era una tarea difícil, todo el mundo la pudo hacer también, no tuvo nada con poner atención en clase."

Que se pudo haber dicho mejor Kyle para felicitarse a si misma

CRITICÁNDOTE A TI MISMO

Susana comenzó a concentrarse en su tarea de matemáticas pero termino soñando despierta mirando hacia la ventana, por lo que no termino su tarea, se dijo a si misma, "Perfecto, si sigo viendo hacia la ventana, nunca aprenderé nada."

Que pudo decir Susana para criticarse en una mejor forma?

APLICACIONES

10. Describe una situación donde tú soñaste despierto.

Que tipo de autoprogramación usaste?

Que tipo de autoprogramación pudo haber sido mejor usar?

10b: DEJANDO DE SOÑAR DESPIERTO

AUTOPROGRAMANDOTE

Susie siempre estaba soñando despierta imaginándose como una gran bailarina de ballet. Cuando descubrió que por sus constantes distracciones podría sacar mala calificación en ingles, decidió hacer un gran esfuerzo para no soñar despierta. "De ahora en adelante recordare esa mala calificación cuando quiera comenzar a soñar despierta."

Que mas pudo decirse Susie para autoprogramarse mejor?

FELICITÁNDOTE A TI MISMO

Cuando a Jason le tocaba jugar defensa en soccer, comenzaba a soñar despierto. Ultimamente su equipo había perdido porque Jason no bloqueaba la pelota y el equipo contrario metía gol. Jason decidió entonces siempre mirar a la pelota y no pensar mas que en ella durante el juego. Cuando lo hizo, se dijo a si mismo. "Detuve la pelota porque me forcé a mi mismo a vigilarla todo el tiempo."

Que mas pudo decirse Jason para felicitarse?

PREMIÁNDOTE A TI MISMO

Las calificaciones de Sally habían estado bajado porque ella siempre estaba pensando en todo menos en la clase. Desde que comenzó a tomar notas, mejoraron mucho sus calificaciones. Sally pensó, " Prefiero soñar despierta que poner atención en clase pero estoy haciendo un buen trabajo y estoy subiendo mis calificaciones."

Que mas se pudo haber dicho Sally para halagarse a si misma?

APLICACIONES

10. Describe una situación en la que tu pudiste dejar de soñar despierto.

Palomea el tipo de autoprogramación que usaste y escribe que te dijiste a ti mismo.

AUTOPROGRAMANDOTE: _____

Felicitándote a ti mismo: _____

Premiándote a ti mismo: _____

11ª: NO ESCUCHAR

AUTOPROGRAMANDOTE

Cada vez que la mama de Tracy intentaba decirle algo, Tracy dejaba de escuchar y comenzaba a ver la televisión, cuando la mama de Tracy se enojaba, Tracy pensaba, "Puedo escucharla y ver la televisión al mismo tiempo, no tengo problemas escuchando a nadie de esta manera, solo la mirare mientras ella habla y eso es todo."

¿Que pudo decir Tracy para autoprogramarse mejor a ella misma?

FELICITÁNDOTE A TI MISMO

Susana se dio cuenta de que tenia un problema de escucha cuando su maestra le dijo que no entendía ni la mitad de lo que se le decía. Cuando ella trato de tomar notas mientras escuchaba, ella se mejoro mucho. Pero Susana penso, "La maestra se detuvo un poco para que yo pudiera tomar notas y es por eso que lo puedo hacer ahora, no es porque escucho mejor."

Que se pudo haber dicho mejor Susana para felicitarse a si misma

CRITICÁNDOTE A TI MISMO

Colín trabajo por largo tiempo en su proyecto de ciencias, pero cuando lo entrego descubrió que no había escuchado bien la manera correcta de realizarlo; como consecuencia obtuvo una calificación baja por su esfuerzo, Colín se dijo a si mismo, "Trato y trato, pero simplemente no soy bueno para las ciencias, simplemente no lo puedo lograr."

Que pudo decir Colín para criticarse en una mejor forma?

APLICACIONES

11. Describe una situación donde tú no escuchaste.

Que tipo de autoprogramación usaste?

Que tipo de autoprogramación pudo haber sido mejor usar?

AUTOPROGRAMANDOTE

No importaba lo que la maestra le dijera a Zach, el parecía no escucharlo, y cuando no pudo ir a un paseo por no haber escuchado las instrucciones para obtener el permiso de los padres para poder ir al paseo se dijo a si mismo, "De ahora en adelante tendré que ver a los ojos a la maestra cuando este hablando para poder escuchar lo que dice. Zach comenzó a escuchar la mayoría del tiempo a pesar de que aveces dejaba de escuchar y se perdía de lo que la maestra le estaba diciendo." Que mas pudo decirse Zach para autoprogramarse mejor?

FELICITÁNDOTE A TI MISMO

Lisa pudo ir al zoológico con su tropa de niños scouts porque escucho correctamente las direcciones. Lisa pensó, "Logre ir al viaje porque escuche las direcciones correctamente."

Que mas pudo decirse Lisa para felicitarse?

PREMIÁNDOTE A TI MISMO

El entrenador de Sam le tenía que decir mas de tres veces cual jugada iban a usar en el jugo de football, después de que el entrenador le dijo que lo iba a poner en la banca por esa razón, Sam comenzó a leer mas detenidamente a pesar de que sabia que era difícil. Cuando le fue muy bien en el próximo juego el penso que en realidad vale la pena escuchar.

Que mas se pudo haber dicho Sam para halagarse a si misma?

APLICACIONES

11. Describe una situación en la que tu pudiste escuchar.

Palomea el tipo de autoprogramación que usaste y escribe que te dijiste a ti mismo.

AUTOPROGRAMANDOTE: _____

Felicitándote a ti mismo: _____

Premiándote a ti mismo: _____

12ª: DEPENDIENDO SIEMPRE DE LOS DEMAS PARA PODER TRABAJAR

AUTOPROGRAMANDOTE

El maestro de Alan le dio a toda la clase una tarea muy grande de historia en la que tenían que trabajar independientemente. Alan penso que si no podía hacer su trabajo de clase usualmente, no podría hacer el trabajo independientemente, que no era justo."

¿Que pudo decir Alan para autoprogramarse mejor a el mismo?

FELICITÁNDOTE A TI MISMO

Jack fue invitado a ser parte de un club escolar y tuvo que hacer un proyecto el solo. Jack siempre había tenido problemas para hacer las cosas solo, pero trato e hizo el proyecto. Se dijo a si mismo, "tuve suerte, si saben que tan mal hago los proyectos individualmente, me sacarían del club."

Que se pudo haber dicho mejor Jack para felicitarse a si misma

CRITICÁNDOTE A TI MISMO

Cada vez que Barbara tenía laboratorio de estudio, ella pasaba todo el tiempo platicando en vez de trabajar individualmente en su tarea. Cuando la regañaron por hacer esto, Barbara penso, "No puedo sentarme aquí y hacer todo el trabajo yo sola, soy tan estúpida."

Que pudo decir Barbara para criticarse en una mejor forma?

APLICACIONES

12. Describe una situación donde tú no trabajaste individualmente.

Que tipo de autoprogramación usaste?

Que tipo de autoprogramación pudo haber sido mejor usar?

12b: TRABAJANDO INDIVIDUALMENTE

AUTOPROGRAMÁNDOSE

Cada vez que a Tricia se le daba algún trabajo individual, se le hacía muy pesado trabajar de esa manera y terminarlo ella sola, ella pensó, "Haré el trabajo yo sola aunque termine mal." Ella se esforzó y su trabajo resulto correcto.

Que mas pudo decirse Tricia para autoprogramarse mejor?

FELICITÁNDOSE A TI MISMO

Chad se las arreglo para trabajar individualmente en un proyecto de clase, a pesar de que estuvo tentado a pedir ayuda que realmente no necesitaba. "La suerte no tuvo nada que ver con mi éxito.", se dijo a si mismo.

Que mas pudo decirse Chad para felicitarse?

PREMIÁNDOTE A TI MISMO

Cada vez que el salón de Jade era enviado a la Biblioteca a trabajar en proyectos, a Jade siempre le tocaba en el pasillo, pues tenia problemas para trabajar por su cuenta. Cuando Jade logro trabajar por su cuenta por primera vez en silencio, se dijo a si misma, "Lo logre, hice el esfuerzo de trabajar por mi cuenta y lo logre."

Que mas se pudo haber dicho Jade para halagarse a si misma?

APLICACIONES

12. Describe una situación en la que tu pudiste trabajar por tu cuenta.

Palomea el tipo de autoprogramación que usaste y escribe que te dijiste a ti mismo.

AUTOPROGRAMANDOTE: _____

Felicitándote a ti mismo: _____

Premiándote a ti mismo: _____

13ª: NO SEGUIR INSTRUCCIONES

AUTOPROGRAMANDOTE

Cuando la maestra de Jade le dijo que había reprobado su examen de ciencias porque no había seguido correctamente las instrucciones, Jade comenzó a llorar y pensó, "Nunca lo podré lograr, simplemente no puedo leer las instrucciones de una manera correcta."

¿Que pudo decir Jade para autoprogramarse mejor a ella misma?

FELICITÁNDOTE A TI MISMO

La maestra de Tracy le dijo que un examen difícil se aproximaba y que realmente deseaba que Tracy siguiera correctamente las instrucciones de examen, Tracy estaba nerviosa pero trato de ir paso a paso e hizo un muy buen examen, pero se dijo a si misma que lo que pasaba era que la prueba había estado muy fácil y que era por eso que había salido tan bien."

Que se pudo haber dicho mejor Tracy para felicitarse a si misma

CRITICÁNDOTE A TI MISMO

Sean pensó que realmente había escuchado las instrucciones que su maestra había dado, pero cuando comenzó a hacer la tarea no la pudo hacer, él pensó, "He de ser el único demasiado menso para entender esto, todo el mundo está trabajando bien, yo ni siquiera sé lo que tengo que hacer."

Que pudo decir Sean para criticarse en una mejor forma?

APLICACIONES

13. Describe una situación donde tú no seguiste las instrucciones.

Que tipo de autoprogramación usaste?

Que tipo de autoprogramación pudo haber sido mejor usar?

13b: SIGUIENDO LAS INSTRUCCIONES

AUTOPROGRAMANDOTE

Steve Siempre se apresuraba a hacer su trabajo y nunca escuchaba correctamente las instrucciones. El quería hacer las cosas a su manera y cuando le regresaron un proyecto por incorrecto, penso, "Mejor comienzo a seguir instrucciones, quizás si las escribo, lo haré mejor.", Steve trato y evito muchos errores.

Que mas pudo decirse Steve para autoprogramarse mejor?

FELICITÁNDOTE A TI MISMO

Frank pudo seguir las instrucciones que le fueron dadas para escribir un ensayo. "Fue un trabajo difícil, pero mi esfuerzo resulto en éxito.", se dijo a si mismo.

Que mas pudo decirse Frank para felicitarse?

PREMIÁNDOTE A TI MISMO

Larry sabia que tenia problemas para seguir instrucciones, por lo que decidió preguntarle a su maestra todo lo que el no entendía en se dio

cuanta que si lo hacia así, podía seguir muy bien las instrucciones, y penso, "Hice un buen trabajo en resolver las preguntas al problema."

Que mas se pudo haber dicho Larry para halagarse a si misma?

APLICACIONES

13. Describe una situación en la que tu pudiste seguir las instrucciones.

Palomea el tipo de autoprogramación que usaste y escribe que te dijiste a ti mismo.

AUTOPROGRAMANDOTE: _____

Felicitándote a ti mismo: _____

Premiándote a ti mismo: _____
